

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan terjadinya proses perubahan-perubahan fisik, kognitif & psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Pada masa ini, Hurlock (1994) membagi periode perkembangan remaja menjadi dua tahapan, yakni masa remaja awal dari umur 13 tahun sampai 16 tahun dan masa remaja akhir dari umur 16 sampai 18 tahun. Sementara Santrock (2003) mengemukakan pada masa ini berlangsung dari umur 10-13 tahun dan berakhir pada umur 18 sampai 22 tahun. Berdasarkan beberapa pendapat ahli, peneliti menyimpulkan bahwa masa remaja terjadi pada umur 12 sampai 20 tahun.

Hurlock (1994) mengemukakan pada masa ini terjadi proses mencari jati diri, dipenuhi dengan konflik-konflik dan umumnya pada masa ini remaja akan mulai mengalami permasalahan-permasalahan yang berdampak pada perkembangan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Jahja (Putro, 2017) bahwa pada masa ini terjadi proses perkembangan emosi secara signifikan. Perubahan-perubahan tersebut tentu dipengaruhi oleh lingkungan baik dari keluarga maupun sosial. Untuk melewati fase tersebut Brooks & Emmert (Masturi, 2010) mengemukakan seorang remaja sebaiknya sudah memahami cara menghadapi masalah dengan penyeimbangan emosi yang baik, pengendalian stres dan mampu untuk melakukan penerimaan pada diri, masalah dan situasi yang terjadi.

Pada masa perkembangannya, keluarga memiliki peran penting bagi remaja. Sebagaimana pada umumnya, seorang anak akan tinggal bersama orangtuanya di rumah. Faktanya, sebagian anak tidak tinggal bersama orangtuanya dikarenakan beberapa alasan atau kondisi tertentu, misalnya anak yang tinggal di Pondok Pesantren untuk menjalani pendidikan. Zuhriy (2011) mengemukakan bahwa Pondok Pesantren adalah salah satu institusi yang unik dengan ciri-ciri khas yang sangat kuat dan lekat. Peran yang diambil menyerupai sekolah pada umumnya yaitu pencerdasan bangsa, akan tetapi pesantren lebih mengedepankan agama dalam segala aspek. Lebih jelas lagi, Zarkasyi (Alwi, 2013) berpendapat bahwa Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan islam dengan sistem asrama dan didalamnya ada yang bertindak sebagai pendidik.

Ketika sudah menginjak masa remaja, seseorang yang tinggal di Pondok Pesantren tentu akan merasakan hal yang berbeda dengan anak yang tinggal bersama orangtuanya. Remaja yang menjalani pendidikan di Pondok Pesantren akan terpisah dari orangtua dan cenderung jauh dari bimbingan keluarga. Remaja-remaja yang tinggal di Pondok Pesantren tidak menutup kemungkinan akan merasakan ketidaknyamanan yang akan menimbulkan permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Andriana Anggraeni terhadap 32 santri mengemukakan bahwa 67% santri ingin kabur dari Pondok Pesantren karena merasakan banyak masalah. Kondisi yang demikian akan menimbulkan perilaku dan emosi negatif yang terus berkembang bila tidak ada penyelesaian.

Seperti yang diketahui, peranan orangtua sangat penting dalam proses pembentukan kepribadian remaja. Akan tetapi, remaja yang menjalani pendidikan

di Pondok Pesantren harus terpisah dengan orangtuanya dengan waktu yang telah ditentukan oleh pihak Pondok Pesantren. Hal ini menjadikan remaja harus menumbuhkan rasa peduli dan kasih sayang pada diri secara utuh untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kesehariannya khususnya di Pondok Pesantren. Dalam kondisi tersebut, mereka membutuhkan *self-compassion* agar mampu menerima dan menghadapi hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dengan sudut pandang yang positif.

Rasa kasih sayang pada diri atau disebut dengan *self-compassion* sangat penting untuk ditumbuhkan pada setiap anak khususnya pada masa remaja. Menurut Neff & Germer (2018) pada umur 14-18 tahun *self-compassion* akan mulai berkembang. Dalam hal ini, *self-compassion* akan membantu seseorang menjadi teman yang baik untuk dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan dengan tiga komponen penting yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Komponen pertama yaitu *self-kindness*. Bila remaja memiliki *self-kindness* akan terlihat dalam menyikapi permasalahan dengan memberikan pengertian pada diri untuk menghadapi masalah dengan baik tanpa mengkritik dirinya. Komponen kedua yaitu *common humanity*. Dalam hal ini remaja akan memberikan kesadaran pada diri bahwa pengalaman kegagalan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah adalah hal yang manusiawi dan dialami oleh seluruh individu. Komponen ketiga yaitu *mindfulness* dimana seseorang berusaha menerima pikiran & perasaan dalam menghadapi masalah apa adanya, tanpa mengurangi atau melebih-lebihkan (Neff K. , 2011).

Dengan demikian, *self-compassion* dianggap akan membantu remaja untuk memahami masalah dan menghadapi masalah dengan lebih bijaksana dan melihat masalah sebagai bagian dari proses menjalani hidup. Hidayati (Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri ketika gagal, memperbaiki kesalahan dan menghadapi tantangan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Barnard & Curry (2011) mengemukakan bahwa bila seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan berpengaruh pada penerimaan diri, kebahagiaan, serta tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Pondok Pesantren As-Syafi'iyah adalah salah satu Pondok Pesantren di Bekasi. Pada tanggal 25 desember 2019 peneliti melakukan wawancara dengan guru BK Pondok Pesantren santri putri untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada santri saat memasuki Pondok Pesantren. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa santri sering memiliki masalah kesulitan beradaptasi. Beberapa santri memiliki masalah kesulitan beradaptasi hingga mencapai waktu tiga bulan. Alasan utamanya adalah *homesick*. Para santri mengatakan bahwa suasana yang dirasakan di Pondok Pesantren sangat berbeda dengan di rumah dan terasa sangat jauh dari orangtua. Selain itu, santri-santri juga dihadapkan oleh aturan yang harus diikuti dengan baik. Akibatnya perilaku-perilaku yang muncul adalah kurangnya motivasi belajar, psikosomatik, menyendiri atau menarik diri dari lingkungan pondok pesantren. Perilaku negatif yang ditunjukkan oleh santri putri di Pondok Pesantren As-Syafi'iyah menunjukkan

bahwa santri tersebut memiliki *self-compassion* yang rendah. Bluth et al. (2015) mengemukakan bahwa seseorang dengan *self-compassion* rendah umumnya berperilaku menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah, tidak mampu menerima diri dan berakhir dengan perilaku stres sampai depresi. Permasalahan yang menyerupai juga dialami oleh santri putra Pondok Pesantren As-Syafi'iyah. Akan tetapi, hal yang berbeda pada santri putra adalah cenderung tidak menunjukkan perilaku-perilaku yang negatif.

Dari permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara santri putra dan santri putri. Neff (2011) mengemukakan jenis kelamin adalah salah satu faktor pengaruh dalam *self-compassion*. Lebih lanjut, Neff mengemukakan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dibanding laki-laki. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yarnell et al. (2015) terhadap laki-laki dan perempuan menjelaskan bahwa secara keseluruhan *self-compassion* perempuan lebih rendah daripada laki-laki. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Bluth & Blanton (2014) mengemukakan hal yang serupa yaitu *self-compassion* perempuan lebih rendah daripada laki-laki. Salah satu hal yang menyebabkan *self-compassion* perempuan lebih rendah daripada laki-laki adalah perempuan cenderung lebih mementingkan kebutuhan orang lain, sedangkan laki-laki lebih mementingkan dirinya sendiri. Selain itu, perempuan dinilai cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibanding laki-laki. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin yaitu antara santri putra dan santri putri di Pondok Pesantren.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perbedaan *Self-compassion* antara Santri Putra dan Santri Putri di Pondok Pesantren.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka dalam pengkajian masalah penelitian ini diperlukan adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus dengan baik. Hal ini disebabkan keterbatasan yang dimiliki peneliti dalam hal kemampuan, dana, waktu serta tenaga. Oleh sebab itu, penelitian ini hanya membatasi masalah untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara santri putri dan santri putra di Pondok Pesantren.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dibatasi, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana gambaran perbedaan *self-compassion* antara santri putra dan santri putri di Pondok Pesantren?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara santri putri dan santri putra di Pondok Pesantren. Selain itu, manfaat dari penelitian ini juga berguna untuk:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan dalam bidang ilmu pendidikan bimbingan dan konseling mengenai gambaran *self-compassion* remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai tambahan informasi mengenai gambaran *self-compassion* antara santri putri dan santri putra serta untuk mengetahui usaha dalam mengembangkan atau meningkatkan *self-compassion* pada santri.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai referensi bagi mahasiswa atau sekelompok masyarakat yang akan melakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan penelitian yang telah diteliti oleh peneliti